

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 - 9.45 Rücken-Fit						11.15 - 12.15 Special Sunday
10.00 - 10.45 Rehasport *	10.00 - 11.00 Step / Aerobic	10.00 - 10.45 Rehasport *	10.00 - 10.45 Rehasport *			
11.00 - 11.30 Extrafit Trainingsfläche						
	17.00 - 18.00 Zumba Kids		17.00 - 18.00 Zumba Kids			
17.30 - 18.15 Rehasport *	18.00 - 19.00 Zumba	17.00 - 17.30 Extrafit Trainingsfläche	18.00 - 19.00 Zumba			
18.30 - 19.00 TRX Raum 1	19.15 - 20.15 Qi Gong Warteliste	17.30 - 18.15 Rehasport *	18.00 - 18.30 TRX Raum 1	17.30 - 18.15 Pilates		
19.15 - 20.00 Power Bauch & Rücken	20.30 - 21.30 QI Eight Warteliste	19.30 - 20.15 Power Pump	19.15 - 20.00 Rehasport *			

WICHTIG!

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir Dich für eine Kursteilnahme um eine verbindliche Anmeldung an der Rezeption! (begrenzte Teilnehmeranzahl)

KAMPFKUNSTPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		17.00 - 18.00 Taekwon Do Kinder 3-14		17.00 - 18.00 Taekwon Do Kinder 3-14		
		18.30-19.30 Taekwon Do ab 14 Jahre		18.30-19.30 Taekwon Do ab 14 Jahre		
		20.00 - 21.00 Kickboxen ab 14 Jahre	20.00 - 21.00 ATK Selbstverteidigung	20.00 - 21.00 Kickboxen ab 14 Jahre		

Alle Kurse finden im Kursraum I statt.

Kontakt / Informationen

www.fitness-forum-eislingen.de



73054 Eislingen
Stuttgarter Str. 122
Tel. 07161 / 81 48 36
Fax 07161 / 99 01 77

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr, 8.30 - 22.30 Uhr
Di, Do, 8.30 - 22.00 Uhr
Sa, 9.30 - 18.00 Uhr
So, 9.30 - 17.00 Uhr
Feiertage 10.00 - 14.00 Uhr
letzter Trainings-Check in
1 h vor Schließung

* Reha-Sport auf ärztl. Verordnung
Stand: 07/2020
Kursplan unter Vorbehalt

Kursbeschreibung

Pilates

sind gezielte Übungen, die den Körper straffen, formen und ihm mehr Flexibilität verleihen. Besonders geeignet bei Rückenproblemen und Haltungsschwächen. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.

Power Pump

„Endlich trainieren Kraft- und Aerobicssportler zusammen“. Power Pump ist das „Missing Link“ zwischen Kraft- und Aerobicstraining. Die aus dem Kraftbereich etablierten, höchst effektiven Übungen mit der Langhandel werden im Kursbereich mit seiner motivierenden Atmosphäre auf neue Art kombiniert.

Rückenfit

Dein Rücken wird sich freuen! Verbessere deine Rückengesundheit und beuge chronischen Rückenbeschwerden und Nackenschmerzen vor. Rückenfit beinhaltet neben dem Erlernen des rückengerechten Bewegens im Alltag gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Erweiterung der Flexibilität der Wirbelsäule sowie zur Verbesserung der Körperhaltung. Bleib aktiv!

QI GONG

Dieser Kurs ist vorrangig für Personen mit körperlichen Einschränkungen (Skoliose, Lordose, Beckenschiefstand, oder physischer muskulärer Probleme) geeignet. In diesem Kurs werden hauptsächlich Atemübungen und Techniken vermittelt, sowie Dehnübungen. Desweiteren wird ein Training für die Tiefenmuskulatur, sowie Entspannungs- und Meditationselemente vielseitig mit einander kombiniert. Ebenso lernt man seinen eigenen Körper kennen und seine Signale zu verstehen.

BBP

Unser Bauch- und Rückenkurs bietet Ihnen einen Ausgleich, für die meist sitzenden Tätigkeiten im Alltag. Schwerpunkt ist ein effektives, wirkungsvolles Training für die Bauch- und Rückenmuskulatur (Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung). Zudem steht ein moderates Herz-Kreislauf-Training, die Verbesserung von Haltung und Bewegung sowie Spaß an der Bewegung auf dem Programm.

Taekwon Do

TaekwonDo kommt aus Korea und besteht aus einer Kampf- und Formentechnik. Übersetzt bedeutet Taekwon Do „Kunst des Fuß- und Faustkampfes“. Es wird zu 80 % durch Beintechnik ausgeübt. Es ist eine Art unbewaffneter Selbstverteidigung, bei der der Gegner durch eine geschickte Anwendung der Schläge, Tritte, Stöße, Blocks und Ausweichreaktionen möglichst schnell zur Niederlage gebracht werden soll. Es ist für Personen zwischen 3 und 99 Jahren geeignet. Von Kinderärzten empfohlen (bei Senk- und Plattfüßen, Hüftproblemen...). Gürtelprüfungen von gelb bis schwarz.

Kickboxen

Kickboxen ist sportlich fairer systemübergreifender Wettkampf nach festen Regeln. Es verbindet das Schlagen (aus dem Boxen) und das Treten (aus asiatischen Sportarten) zu sinnvollen Kombinationen verbindet, welche aus der fließenden Bewegung, mit der Absicht, den Gegner an erlaubten Stellen zu treffen, ausgeführt werden. Gürtelprüfungen von gelb bis schwarz. Ab 13 Jahren geeignet.

ATK

Anti-Terrorkampf umfasst ein weites Spektrum an Angriffs- und Abwehrtechniken, wobei gezielte Nervendruckpunkte und empfindliche Körperstellen angegangen werden. Man kann jeden Griff in jeder Lage dosieren, ohne den Gegner ernsthaft zu verletzen. Der Bewegungsablauf ist so konstruiert, dass es bei dieser Technik auch Frauen und Schwächeren möglich ist, sich erfolgreich zu verteidigen. Ab 13 Jahren geeignet. Gürtelprüfungen von gelb bis schwarz.